Trainingsplan AK14+

Allgemeine Kraft

Erwärmung:

- Kniehebelauf auf der Stelle, alle 20 sec. Das Tempo erhöhen→ letzten 10 sec so schnell Du kannst (2 Durchgänge zum Erwärmen)

Kraftrunden:

Runde 1:

- Plank mit Bein heben links/rechts
  im Wechsel 15x pro Seite
- Ausfallschritte 15x pro Seite

Runde 2:

- Unterarmstütz-Liegestütz im Wechsel 20x
- Wandsitzen 45 sec

Runde 3:

- Liegestütze 15x
- Sit-Ups zum diagonalen Bein 10x pro Seite

Runde 4:

- Schneeengel in Bauchlage 15x hinterm Rücken abklatschen
- Eselstritte 10x pro Seite (Kniestandwaage und ausstrecken eines Beines zur Decke)

(Jede Runde wird 3x durchgeführt, zuerst Übung eins dann Übung zwei, dann beginnst Du wieder mit Übung eins, bis Du beide Übungen drei Mal gemacht hast →dann geht es weiter mit Runde 2 nach dem gleichen Prinzip solange bis Du alle 4 Runden drei Mal abgearbeitet hast)